

んが守れている群で Screen time が短かった。この時間を短縮することは自尊感情の点からも重要と考えられる。このために保護者への啓発が必要である。

なお、小学校高学年で行われた読書習慣と自尊感情に関するアンケートで、小学5年生男子で読書量と自尊感情に関連が見られたとする報告がある⁽⁸⁾。

E. 結論

早寝と早起きが関連していた。早寝・早起き・朝ごはんが他の生活習慣と自尊感情に関連していた。悉皆調査との比較から、なかでも朝食をとることがもっとも自尊感情に影響すると考えられた。朝食を摂っている者では、早寝が大切と推測された。中学生は、23:30より前に寝ることが望ましいと結論された。

文 献

- (1) Hughes V : The root of resilience. Nature 2012;490:165-167.
- (2) 篠宮正樹、佐藤郁子、柳堀朗子、青木真智子、宮崎あゆみ、濱島 崇、長嶋正實、吉永正夫: 小中学生における早寝早起き朝ごはんの実施と、他の生活習慣および自尊感情との関連について 平成24年度厚生労働科学研究費(循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業)『未成年者、特に幼児、小・中学生の糖尿病等の生活習慣病予防のための総合検診のあり方に関する研究』平成24年度 総括・分担研究報告書 p109-121, 平成25年(2013)5月
- (3) 篠宮正樹、佐藤郁子、栗林伸一、内田大学、櫛方絢子、堀部和夫、吉永正夫: 中学生の生活習慣病検診報告 生活習慣と自尊感情を中心に 平成25年度厚生労働科学研究費(循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業)『未成年者、特に幼児、小・中学生の糖尿病等の生活習慣病予防のための総合検診のあり方に関する研究』平成25年度 総括・分担研究報告書 p122-145, 平成26年(2014)5月

- (4) Blackburn EH and Epel ES: Too toxic to ignore. Nature 2012;490:169-171.
- (5) Nestler EJ : Stress makes its molecular mark. Nature 2012;490:171-172.
- (6) 柳堀朗子、森本浩司、篠宮正樹: 匝瑳市立中学校—生活習慣等に関するアンケート調査—集計・分析結果報告書. 千葉県医師会 2012.3.
- (7) Yoshinaga M, Hatake S, Tachikawa T, et al. Impact of lifestyles of adolescents and their parents on cardiovascular risk factors in the adolescents. J Atheroscler Thromb, 2011;18:981-990.
- (8) 船橋市立中野木小学校読書アンケート調査より 2015年2月

F. 研究発表

1. 論文発表

なし

2. 著書・総説

- 1) 小倉明、篠宮正樹: はるかなる絆のバトン. 東京: 汐文社 2013. (千葉県課題図書選定)
- 2) 篠宮正樹: 命の素晴らしさをつたえよう. ちばオペニオン. 千葉日報 2014年10月5日
- 3) 篠宮正樹: 教育講演 自尊感情を育てて生活習慣病を予防する. 日本未病システム学会雑誌 2014; 20:21-25.
- 4) 篠宮正樹: 自尊感情を育てて生活習慣病を予防する. 月刊「食生活」 東京{(株)カザン} 2015;109(4): 52-56.

3. 学会発表および講演

- 1) 篠宮正樹: 「自尊感情を育てて生活習慣病を予防する一生まれて来たことの素晴らしさを子ども達に伝えよう!」千葉県教育委員会学校保健研修会 特別講演 平成24年11月14日
- 2) 篠宮正樹: 「自尊感情を育てて生活習慣病を予防する一人間という奇跡を子ども達に伝えてください」習志野市立習志野一中保護者への講演会 平成25年1月10日
- 3) 篠宮正樹: 「朝起きたら窓を開けよう!—あなた

- 達は素晴らしい身体と心を持って生まれてきた！」木更津市立金田小学校1年生～6年生へ講話 平成25年2月7日
- 4) 篠宮正樹: 「あなた達は素晴らしい身体と心を持って生まれてきた！」船橋市立湊町小学校4年生～6年生へ講話 平成25年2月21日
- 5) 篠宮正樹: 「あなた達は素晴らしい身体と心を持って生まれてきた！」浦安市立明海中学校にて講話 平成25年3月7日
- 6) 篠宮正樹: 「元気！が子どもを幸せにする」千葉県主催『しっかり運動、早ね早おき朝ごはん』講演会 講師: 篠宮正樹・陰山英男 千葉市 平成25年3月14日
- 7) 篠宮正樹: 「自尊感情を育てて生活習慣病を予防する一人間という奇跡を子ども達に伝えてください」市原市食育推進員講演会 平成25年4月18日
- 8) 篠宮正樹: 「あなた達は素晴らしい身体と心を持って生まれてきた！」習志野市立習志野第一中学校での講話 平成25年7月4日
- 9) 篠宮正樹: 「自尊感情を育てて生活習慣病を予防する一人間という奇跡を子ども達に伝えてください」市原市養護教諭研修会 平成25年8月1日
- 10) 篠宮正樹: 「自尊感情を育てて生活習慣病を予防する一人間はとても素晴らしいのだから」千葉大学医学部6年生学生講義 平成25年10月3日
- 11) 篠宮正樹: 「自尊感情を育てて生活習慣病を予防する」千葉日大第一中学校保護者講演会 平成25年10月6日
- 12) 篠宮正樹: 「あなた達は素晴らしい身体と心を持って生まれてきた！」船橋市立金杉台中学校での講話 平成25年11月7日
- 13) 篠宮正樹: 「あなたたちは素晴らしい身体と心を持って生まれてきた一人自尊感情を育てて生活習慣病を予防する」第20回未病システム学会 教育講演 東京 平成25年11月10日
- 14) 篠宮正樹: 「自尊感情を育てて生活習慣病を予防する一人間という奇跡を子ども達に伝えてください」千葉県立子ども病院講演会 平成25年11月14日
- 15) 篠宮正樹: 「自尊感情を育てて生活習慣病を予防する」千葉県臨床検査技師会講演会 平成25年11月16日
- 16) 篠宮正樹: 「あなた達は素晴らしい身体と心を持って生まれてきた！」船橋市立葛飾小学校6年生への講話 平成26年1月30日
- 17) 篠宮正樹、栗林伸一、NPO 小象の会: 「小中学生における早寝早起き朝ごはんの実行と自尊感情との関連」千葉大学細胞治療内科学例会 平成26年2月11日
- 18) 篠宮正樹: 「自尊感情を育てて生活習慣病を予防する一人間はとても素晴らしいのだから」千葉大学医学部6年生学生講義 平成26年10月2日
- 19) 篠宮正樹: 自尊感情を育てて生活習慣病を予防する. 第18回千葉県学校保健学会・会長講演、千葉県、平成26年12月7日
- 20) 篠宮正樹: 「あなた達は素晴らしい身体と心を持って生まれてきた！」船橋市立中野木小学校4年生への講話 平成27年1月22日
- 21) 篠宮正樹、内田大学、NPO 小象の会: 「千葉県学校保健学会報告」千葉大学細胞治療内科学例会 平成27年2月11日
- 22) 篠宮正樹: 「あなた達は素晴らしい身体と心を持って生まれてきた！」白井市立南山小学校3-4年生への講話 平成27年2月26日

G. 知的財産権の出願・登録状況

- | | |
|-----------|----|
| 1. 特許取得 | なし |
| 2. 実用新案登録 | なし |
| 3. その他 | なし |

中学生における先行悉皆調査

図1 早寝・早起き・朝ごはんと朝の目覚め

Chi square = 104.19 p<0.001

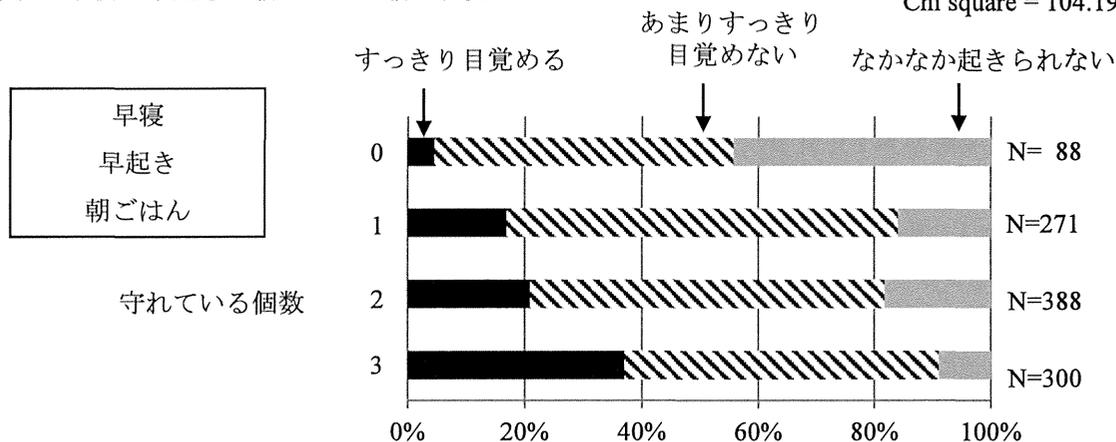


図2 早寝・早起き・朝ごはんといいさつ

Chi square = 56.94 p<0.001

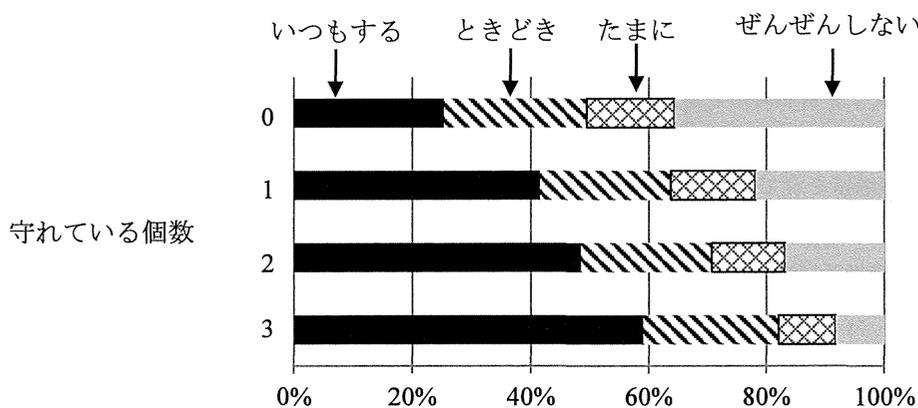
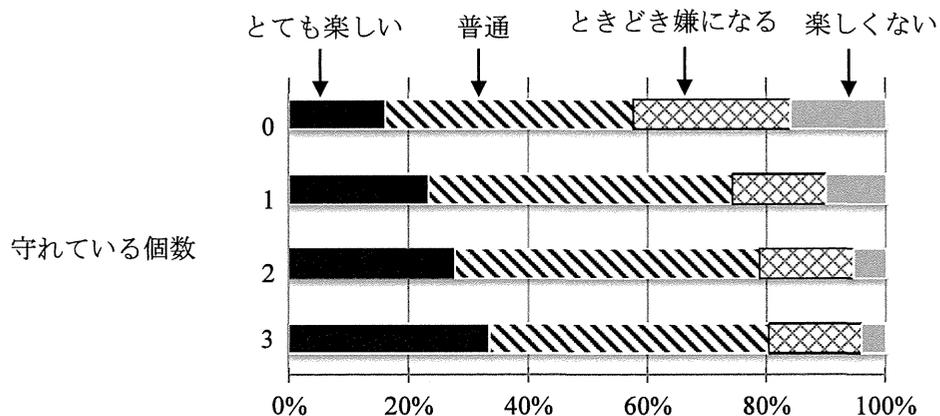


図3 早寝・早起き・朝ごはん「学校に行くのが楽しい」

Chi square = 34.97 p<0.001



中学生における先行悉皆調査

図4 早寝・早起き・朝ごはん「自分に良いところがあると思える」

Chi square=18.84 p=0.027

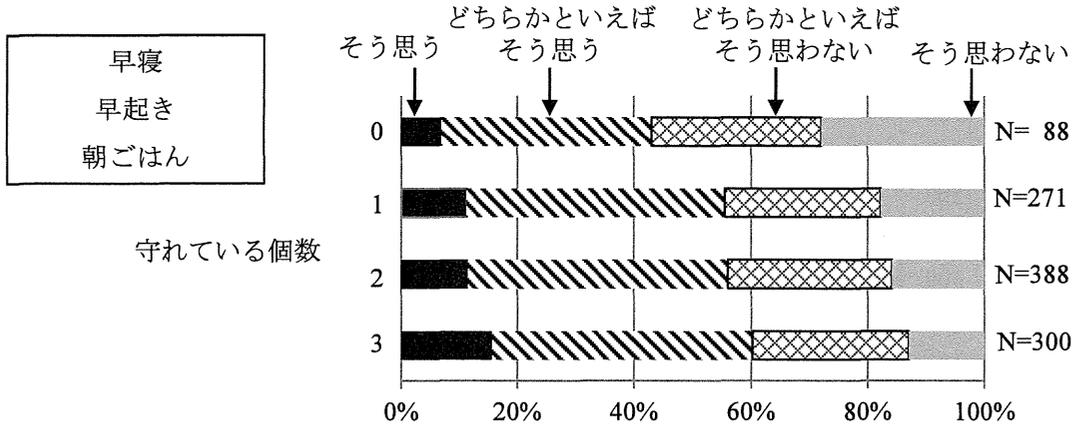


図5 小学校低学年における両親と児童との screen time の関係 (平日)

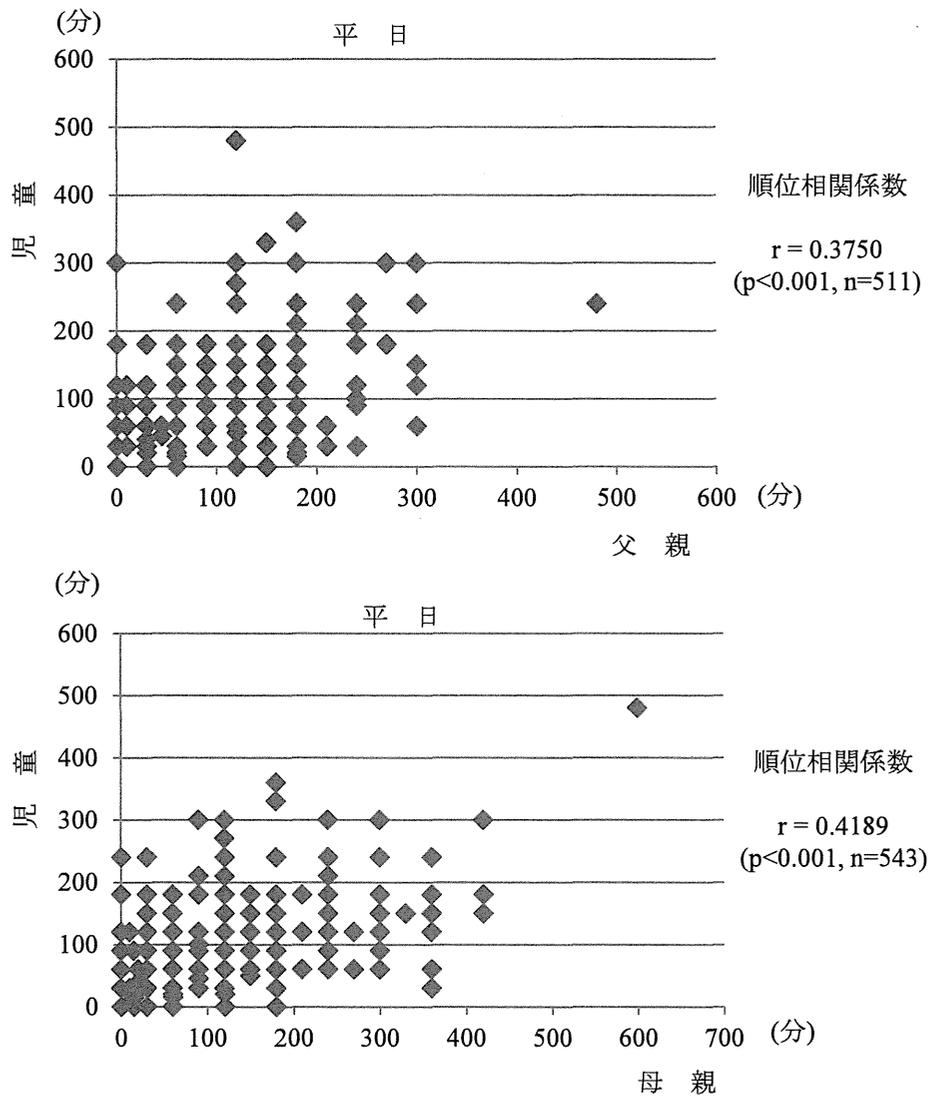


図6 小学校低学年における両親と児童との screen time の関係 (休日)

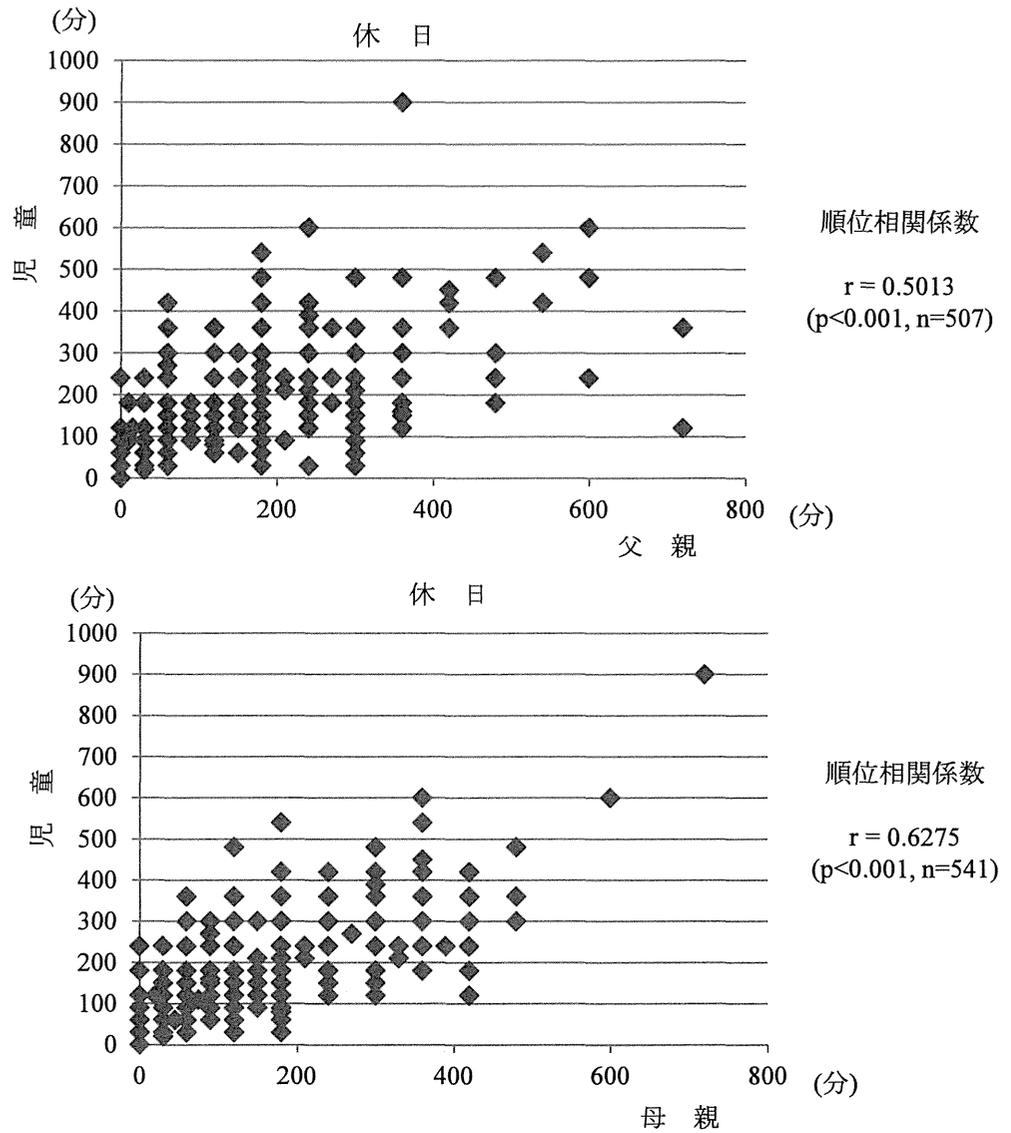


表0. 中学生における早寝・早起き・朝ごはんと自尊感情との相関の p 値

<i>p-value</i>	6:29以前に起きる	23:29までに寝る	朝ごはんを摂る
学校に行くのが 楽しい	<u>0.035</u>	<u>0.005</u>	<u>0.000</u>
自分に良いところがある と思える	0.509	0.158	<u>0.000</u>

表1 学年と男女の分布

年 齢 (歳)	小学校		中学校	合 計
	低学年 1-3年生	高学年 4-6年生	1-3年生	
	6-8	9-11	12-14	
男 子	269	266	230	765
女 子	278	286	234	798
総 計	547	552	464	1563

表1 学年と男女の分布 (続き)

		地域・学年・男女別の人数									合計
		小学校						中学校			
		1	2	3	4	5	6	1	2	3	
鹿児島	boys	25	32	26	15	36	30	10	12	14	200
	girls	30	26	39	32	22	23	14	22	10	218
	sum	55	58	65	47	58	53	24	34	24	418
福岡	boys	8	6	15	7	16	16	8	2	4	82
	girls	12	13	16	16	22	16	7	9	5	116
	sum	20	19	31	23	38	32	15	11	9	198
北九州	boys	13	6	18	10	3	15	6	5	6	82
	girls	11	9	14	12	8	9	3	6	5	77
	sum	24	15	32	22	11	24	9	11	11	159
岡山	boys	13	10	8	11	11	9	7	9	1	79
	girls	15	4	14	11	10	14	6	1	3	78
	sum	28	14	22	22	21	23	13	10	4	157
愛知	boys	6	5	10	4	12	6	8	13	10	74
	girls	3	6	6	6	5	6	13	3	15	63
	sum	9	11	16	10	17	12	21	16	25	137
富山	boys	14	16	20	17	17	9	11	8	6	118
	girls	6	18	17	18	17	14	15	8	7	120
	sum	20	34	37	35	34	23	26	16	13	238
千葉	boys							28	39	23	90
	girls							27	25	30	82
	sum							55	64	53	172
北海道	boys	7	8	3	10	9	3				40
	girls	5	6	8	9	10	6				44
	sum	12	14	11	19	19	9				84
	total	168	165	214	178	198	176	163	162	139	1563

表2. 起床時間

起床時間	男子			女子		
	小学校		中学校	小学校		中学校
	低学年	高学年		低学年	高学年	
～5:29		1	7		2	8
5:30～5:59	3	7	21	6	3	36
6:00～6:29	63	48	80	67	60	76
6:30～6:59	131	144	60	156	139	78
7:00～7:29	71	62	55	48	80	34
7:30～	1	4	7	1	2	2
合計	269	266	230	278	286	234

表2. 起床時間（続き）

起床時間	男子			女子		
	小学校		中学校	小学校		中学校
	低学年	高学年		低学年	高学年	
～6:29	66	56	108	73	65	120
6:30～	203	210	122	205	221	114
合計	269	266	230	278	286	234
	Chi square = 45.40 p<0.001			Chi square = 55.15 p<0.001		

表3. 就寝時間

就寝時間	男子			女子		
	小学校		中学校	中学校		
	低学年	高学年		低学年	高学年	中学校
～19:59				2	1	
20:00～20:29	6	1	1	4	2	1
20:30～20:59	23	3		19	3	
21:00～21:29	102	45	5	108	43	6
21:30～21:59	80	75	5	78	82	3
22:00～22:29	47	94	40	50	84	41
22:30～22:59	5	29	44	15	51	36
23:00～23:29	5	17	73	2	15	69
23:30～23:59	1	2	28		4	35
24:00～			34		1	43
合計	269	266	230	278	286	234

表4. 起床時間と就寝時間

起床時間	就寝時間		
	～21:29	21:30～	
～6:29	92	47	小学校低学年
6:30～	172	236	Chi square =23.98 p<0.001
Sum	264	283	

起床時間	就寝時間		
	～22:29	22:30～	
～6:29	109	12	小学校高学年
6:30～	324	107	Chi square = 12.42 p<0.001
Sum	433	119	

起床時間	就寝時間		
	～23:29	23:30～	
～6:29	177	51	中学校
6:30～	147	89	Chi square = 12.96 p<0.001
Sum	324	140	

表5. 起床時間と朝の目覚め

起床時間	すっきり目覚める	あまりすっきり目覚めない	なかなか起きられない	合計	
～6:29	90	35	14	139	小学校低学年
6:30～	171	151	86	408	Chi square =22.47 p<0.001
合計	261	186	100	547	

起床時間	すっきり目覚める	あまりすっきり目覚めない	なかなか起きられない	合計	
～6:29	64	47	10	121	小学校高学年
6:30～	148	196	85	429	Chi square =16.57 p<0.001
合計	212	243	95	550	

起床時間	すっきり目覚める	あまりすっきり目覚めない	なかなか起きられない	合計	
～6:29	66	112	50	228	中学校
6:30～	57	102	77	236	Chi square =6.73 p<0.05
合計	123	214	127	464	

表6. 起床時間と朝夕のあいさつ

起床時間	いつもする	ときどき	たまに	ぜんぜんしない
～6:29	107	24	5	3
6:30～	303	76	22	7
合計	410	100	27	10

小学校低学年
Chi square =1.00
N.S. (p=0.803)

起床時間	いつもする	ときどき	たまに	ぜんぜんしない
～6:29	94	17	8	2
6:30～	301	95	26	9
合計	395	112	34	11

小学校高学年
Chi square = 3.929
N.S. (p=0.269)

起床時間	いつもする	ときどき	たまに	ぜんぜんしない
～6:29	147	51	18	12
6:30～	138	64	23	11
合計	285	115	41	23

中学校
Chi square =2.27
N.S. (p=0.518)

表7. 起床時間と「学校に行くのが楽しい」

起床時間	そう思う	どちらかといえば そう思う	どちらかといえば そう思わない	そう思わない
～6:29	85	43	10	1
6:30～	225	136	41	6
合計	310	179	51	7

小学校低学年
Chi square =2.21
N.S.(p=0.531)

起床時間	そう思う	どちらかといえば そう思う	どちらかといえば そう思わない	そう思わない
～6:29	70	35	12	4
6:30～	190	189	42	10
合計	260	224	54	14

小学校高学年
Chi square =9.353
p<0.05

起床時間	そう思う	どちらかといえば そう思う	どちらかといえば そう思わない	そう思わない
～6:29	106	109	8	5
6:30～	81	119	25	11
合計	187	228	33	16

中学校
Chi square =14.66
p<0.05

表8. 起床時間と「自分に良いところがあると思える」

起床時間	そう思う	どちらかといえば そう思う	どちらかといえば そう思わない	そう思わない	
～6:29	66	58	12	3	小学校低学年
6:30～	194	167	25	17	Chi square =2.09
合計	260	225	37	20	N.S.(p=0.553)

起床時間	そう思う	どちらかといえば そう思う	どちらかといえば そう思わない	そう思わない	
～6:29	40	54	22	4	小学校高学年
6:30～	145	225	48	12	Chi square =4.88
合計	185	279	70	16	N.S.(p=0.181)

起床時間	そう思う	どちらかといえば そう思う	どちらかといえば そう思わない	そう思わない	
～6:29	63	118	34	13	中学校
6:30～	53	117	47	19	Chi square =3.94
合計	116	235	81	32	N.S.(p=0.268)

表9. 就寝時間と朝の目覚め

就寝時間	すっきり 目覚める	あまりすっきり 目覚めない	なかなか 起きられない	合計	
～21:29	152	77	35	264	小学校低学年
21:30～	109	109	65	283	Chi square =20.95
合計	261	186	100	547	p<0.001

就寝時間	すっきり 目覚める	あまりすっきり 目覚めない	なかなか 起きられない	合計	
～22:29	188	179	65	432	小学校高学年
22:30～	24	64	30	118	Chi square =22.14
合計	212	243	95	550	p<0.001

就寝時間	すっきり 目覚める	あまりすっきり 目覚めない	なかなか 起きられない	合計	
～23:29	96	153	75	324	中学校
23:30～	27	61	52	140	Chi square =11.22
合計	123	214	127	464	p<0.05

表10. 就寝時間と朝夕のあいさつ

就寝時間	いつもする	ときどき	たまに	ぜんぜんしない	
～21：29	219	35	8	2	小学校低学年 Chi square =18.36 p<0.001
21：30～	191	65	19	8	
合計	410	100	27	10	
就寝時間	いつもする	ときどき	たまに	ぜんぜんしない	
～22：29	325	79	22	7	小学校高学年 Chi square =12.80 p<0.05
22：30～	70	33	12	4	
合計	395	112	34	11	
就寝時間	いつもする	ときどき	たまに	ぜんぜんしない	
～23：29	205	85	24	10	中学校 Chi square =11.57 p<0.05
23：30～	80	30	17	13	
合計	285	115	41	23	

表11. 就寝時間と「学校に行くのが楽しい」

就寝時間	そう思う	どちらかといえば そう思う	どちらかといえば そう思わない	そう思わない	
～21：29	163	75	23	3	小学校低学年 Chi square =5.50 N.S. (p=0.138)
21：30～	147	104	28	4	
合計	310	179	51	7	
就寝時間	そう思う	どちらかといえば そう思う	どちらかといえば そう思わない	そう思わない	
～22：29	206	168	46	13	小学校高学年 Chi square = 4.84 N.S. (p=0.184)
22：30～	54	56	8	1	
合計	260	224	54	14	
就寝時間	そう思う	どちらかといえば そう思う	どちらかといえば そう思わない	そう思わない	
～23：29	143	154	20	7	中学校 Chi square =10.98 p<0.05
23：30～	44	74	13	9	
合計	187	228	33	16	

表12. 就寝時間と「自分に良いところがあると思える」

就寝時間	そう思う	どちらかといえば そう思う	どちらかといえば そう思わない	そう思わない	
～21：29	134	108	13	9	小学校低学年
21：30～	126	117	24	11	Chi square =3.72 N.S.(p=0.294)
合計	260	225	37	20	
就寝時間	そう思う	どちらかといえば そう思う	どちらかといえば そう思わない	そう思わない	
～22：29	147	218	53	13	小学校高学年
22：30～	38	61	17	3	Chi square = 0.508 N.S.(p=0.917)
合計	185	279	70	16	
就寝時間	そう思う	どちらかといえば そう思う	どちらかといえば そう思わない	そう思わない	
～23：29	89	163	52	20	中学校
23：30～	27	72	29	12	Chi square =4.68 N.S.(p=0.197)
合計	116	235	81	32	

表13. 早寝・早起き・朝ごはんの守れている個数の分布

個数	男子			女子		
	小学校		中学校	小学校		中学校
	低学年	高学年		低学年	高学年	
0	3					2
1	116	45	42	117	62	45
2	103	168	100	116	168	98
3	47	53	88	45	56	89
合計	269	266	230	278	286	234

表14. 早寝・早起き・朝ごはんの守れている個数と朝の目覚め (総合計)

個数	すっきり 目覚める	あまりすっきり 目覚めない	なかなか 起きられない
0～1	120	188	123
2	296	307	149
3	180	148	50
合計	596	643	322

Chi square = 45.53 p<0.001

表15. 早寝・早起き・朝ごはんの守れている個数と朝夕のあいさつ (総合計)

個 数	いつもする	ときどき	たまに	ぜんぜんしない
0~1	274	103	37	18
2	535	157	45	16
3	281	67	20	10
合計	1090	327	102	44

Chi square = 15.51 p<0.05

表16. 早寝・早起き・朝ごはんの守れている個数と「学校に行くのが楽しい」 (総合計)

個 数	そう思う	どちらかといえば そう思う	どちらかといえば そう思わない	そう思わない
0~1	201	181	39	11
2	339	316	79	19
3	217	134	20	7
合計	757	631	138	37

Chi square =19.71 p<0.05

表17. 早寝・早起き・朝ごはんの守れている個数と「自分に良いところがあると思える」 (総合計)

個 数	そう思う	どちらかといえば そう思う	どちらかといえば そう思わない	そう思わない
0~1	155	198	52	22
2	273	363	86	30
3	133	178	50	16
合計	561	739	188	68

Chi square =1.86 N.S.(p=0.93)

表18. 早寝・早起き・朝ごはんの守れている個数と「自分に良いところがあると思える」 (中学校)

個数	男 子				女 子			
	そう思う	どちらか いえば そう思う	どちらかと いえば そう思わない	そう思 わない	そう思う	どちらかと いえば そう思う	どちらかと いえば そう思わない	そう思 わない
0~1	14	17	7	4	5	24	13	5
2	26	52	14	8	16	55	22	5
3	27	45	11	5	28	42	14	5
合計	67	114	32	17	49	121	49	15

Chi square = 2.54 N.S.(p=0.86)

Chi square =12.74 p<0.05

表19. 先行悉皆調査と今回のボランティア調査における生活習慣の比較 (中学校)

起床時間	悉皆調査	%	ボランティア調査	%	
～6:29	491	46.7	228	49.1	Chi square = 0.632 N.S. (p=0.427)
6:30～	560	53.3	236	50.9	
合計	1051	100.0	464	100.0	
就寝時間	悉皆調査	%	ボランティア調査	%	
～23:29	599	57.2	324	69.8	Chi square = 21.74 p<0.0001
23:30～	449	42.8	140	30.2	
合計	1048	100.0	464	100.0	
朝ごはん	悉皆調査	%	ボランティア調査	%	
yes	860	81.7	462	99.6	Fischer's exact probability test p<0.0000
no	192	18.4	2	0.4	
合計	1052	100.0	464	100.0	

表20. 先行悉皆調査とボランティア調査における自尊感情の比較 (中学校)

学校に行くのが楽しい	悉皆調査	%	ボランティア調査	%	
そう思う	278	27.1	187	40.3	Chi square = 46.29 p<0.0001
どちらかといえばそう思う	502	49.0	228	49.1	
どちらかといえばそう思わない	170	16.6	33	7.1	
そう思わない	74	7.2	16	3.4	
合計	1024	100.0	464	100.0	
自分に良いところがあると思える	悉皆調査	%	ボランティア調査	%	
そう思う	126	12.3	116	25.0	Chi square = 68.24 p<0.0001
どちらかといえばそう思う	449	44.0	235	50.6	
どちらかといえばそう思わない	282	27.6	81	17.5	
そう思わない	164	16.1	32	6.9	
合計	1021	100.0	464	100.0	

表21. 就寝時間と朝の目覚め

ほぼ早寝の群

就寝時間	すっきり目覚める	あまりすっきり目覚めない	なかなか起きられない	合計	
～21：59	225	134	63	422	小学校低学年
22：00～	36	52	37	125	Chi square =26.25 p<0.001
合計	261	186	100	547	
就寝時間	すっきり目覚める	あまりすっきり目覚めない	なかなか起きられない	合計	
～22：59	206	220	85	511	小学校高学年
23：00～	6	23	10	39	Chi square =9.62 p<0.05
合計	212	243	95	550	
就寝時間	すっきり目覚める	あまりすっきり目覚めない	なかなか起きられない	合計	
～23：59	108	184	95	387	中学校
24：00～	15	30	32	77	Chi square =9.536 p<0.05
合計	123	214	127	464	

表22. 就寝時間と朝夕のあいさつ

ほぼ早寝の群

就寝時間	いつもする	ときどき	たまに	ぜんぜんしない	
～21：59	333	66	18	5	小学校低学年
22：00～	77	34	9	5	Chi square =16.77 p<0.001
合計	410	100	27	10	
就寝時間	いつもする	ときどき	たまに	ぜんぜんしない	
～22：59	377	99	28	9	小学校高学年
23：00～	18	13	6	2	Chi square =15.17 p<0.05
合計	395	112	34	11	
就寝時間	いつもする	ときどき	たまに	ぜんぜんしない	
～23：59	244	96	32	15	中学校
24：00～	41	19	9	8	Chi square =7.35 N.S.(p=0.062)
合計	285	115	41	23	

表23. 就寝時間と「学校に行くのが楽しい」

ほぼ早寝の群

就寝時間	そう思う	どちらかといえば そう思う	どちらかといえば そう思わない	そう思 わない	
					小学校低学年
～21：59	256	129	31	6	Chi square = 15.85 p<0.05
22：00～	54	50	20	1	
合計	310	179	51	7	
					小学校高学年
就寝時間	そう思う	どちらかといえば そう思う	どちらかといえば そう思わない	そう思 わない	
～22：59	244	206	50	13	Chi square =0.66 N.S.(p=0.883)
23：00～	16	18	4	1	
合計	260	224	54	14	
					中学校
就寝時間	そう思う	どちらかといえば そう思う	どちらかといえば そう思わない	そう思 わない	
～23：59	166	187	24	10	Chi square = 11.98 p<0.05
24：00～	21	41	9	6	
合計	187	228	33	16	

表24. 就寝時間と「自分に良いところがあると思える」

ほぼ早寝の群

就寝時間	そう思 う	どちらかといえば そう思う	どちらかといえば そう思わない	そう思 わない	
					小学校低学年
～21：59	201	177	26	14	Chi square = 1.87 N.S.(p=0.600)
22：00～	59	48	11	6	
合計	260	225	37	20	
					小学校高学年
就寝時間	そう思 う	どちらかといえば そう思う	どちらかといえば そう思わない	そう思 わない	
～22：59	178	254	64	15	Chi square = 4.80 N.S.(p=0.187)
23：00～	7	25	6	1	
合計	185	279	70	16	
					中学校
就寝時間	そう思う	どちらかといえば そう思う	どちらかといえば そう思わない	そう思 わない	
～23：59	106	193	63	25	Chi square =8.10 p<0.05
24：00～	10	42	18	7	
合計	116	235	81	32	

表 25. 早寝の群と遅寝の群との比較

小学校低学年

	男子 (人数)			女子 (人数)		
	21:29以前に就寝	21:30以後に就寝	<i>p</i> -value	21:29以前に就寝	21:30以後に就寝	<i>p</i> -value
睡眠時間 (分)	575.3 ± 22.8 (131)	535.2 ± 29.8 (138)	5.51E-28 **	574.3 ± 24.9 (133)	529.6 ± 28.5 (145)	1.69E-33 **
腹 囲 (cm)	55.0 ± 6.1 (131)	57.8 ± 8.7 (138)	0.003 **	54.3 ± 5.8 (133)	56.5 ± 8.1 (145)	0.011 *
肥満度 (%)	-3.3 ± 12.0 (131)	1.9 ± 17.1 (138)	0.005 **	-2.6 ± 11.7 (133)	0.6 ± 15.6 (145)	0.055
収縮期血圧 (mmHg)	94.5 ± 8.3 (131)	95.5 ± 10.1 (138)	0.368	93.4 ± 8.9 (133)	95.1 ± 8.6 (145)	0.114
拡張期血圧 (mmHg)	52.2 ± 7.1 (131)	54.0 ± 8.1 (138)	0.052	53.1 ± 7.6 (133)	53.2 ± 7.3 (145)	0.891
トリグリセライド (mg/dL)	55.6 ± 24.2 (131)	62.5 ± 37.9 (138)	0.078	54.7 ± 27.9 (133)	66.3 ± 37.7 (145)	0.004 **
LDL-コレステロール (mg/dL)	88.8 ± 21.3 (130)	96.1 ± 21.4 (138)	0.006 **	99.8 ± 24.0 (133)	96.2 ± 24.6 (145)	0.219
インスリン (mU/L)	3.6 ± 2.4 (131)	5.2 ± 3.9 (138)	0.0001 **	3.8 ± 2.8 (133)	5.4 ± 3.8 (145)	6.28E-05 **
アディポネクチン (mg/L)	12.5 ± 4.9 (129)	11.5 ± 4.2 (137)	0.074	11.6 ± 4.4 (132)	10.6 ± 4.2 (144)	0.056
Screen time (分) 平日	91.1 ± 59.0 (131)	128.4 ± 71.6 (138)	5.28E-06 **	91.3 ± 51.1 (133)	115.7 ± 55.3 (144)	0.0003 **
Screen time (分) 休日	172.2 ± 108.6 (130)	220.4 ± 101.1 (137)	0.0002 **	175.6 ± 99.9 (133)	205.1 ± 97.5 (144)	0.014 *
摂取エネルギー (kcal/day)	1,573.3 ± 346.3 (130)	1,599.8 ± 371.6 (138)	0.547	1,530.2 ± 341.0 (133)	1,546.8 ± 340.9 (145)	0.686
平均歩数./日 (÷1000)	12.2 ± 3.0 (130)	11.6 ± 3.7 (136)	0.920	11.0 ± 2.5 (133)	10.4 ± 2.8 (144)	0.058

表 26. 早寝の群と遅寝の群との比較

小学校高学年

	男子 (人数)			女子 (人数)		
	22:29以前に就寝	22:30以後に就寝	<i>p-value</i>	22:29以前に就寝	22:30以後に就寝	<i>p-value</i>
睡眠時間 (分)	537.0 ± 32.9 (218)	485.6 ± 26.9 (48)	1.81E-20 **	538.3 ± 32.8 (215)	481.8 ± 28.8 (71)	1.96E-30 **
腹 囲 (cm)	63.3 ± 9.8 (218)	64.1 ± 7.5 (48)	0.582	60.7 ± 7.7 (214)	63.5 ± 9.0 (71)	0.011 *
肥満度 (%)	-0.1 ± 15.7 (218)	-0.5 ± 16.5 (48)	0.873	-3.8 ± 14.3 (215)	0.2 ± 17.6 (71)	0.055
収縮期血圧 (mmHg)	99.4 ± 10.4 (218)	98.2 ± 7.4 (48)	0.453	98.0 ± 8.8 (215)	98.3 ± 9.6 (71)	0.797
拡張期血圧 (mmHg)	55.1 ± 8.2 (218)	54.1 ± 7.8 (48)	0.468	54.9 ± 8.0 (215)	54.7 ± 6.6 (71)	0.846
トリグリセライド (mg/dL)	62.6 ± 39.1 (218)	65.4 ± 41.8 (48)	0.661	71.5 ± 37.9 (214)	72.9 ± 34.7 (71)	0.793
LDL-コレステロール (mg/dL)	99.5 ± 25.3 (218)	96.3 ± 24.7 (48)	0.420	97.8 ± 26.5 (214)	93.5 ± 26.3 (71)	0.238
インスリン (mU/L)	6.3 ± 5.1 (218)	6.1 ± 2.9 (48)	0.849	7.7 ± 8.2 (214)	8.4 ± 6.9 (71)	0.571
アディポネクチン (mg/L)	10.2 ± 4.5 (215)	9.4 ± 3.6 (48)	0.224	10.3 ± 4.2 (212)	9.9 ± 3.6 (70)	0.461
Screen time (分) 平日	113.7 ± 64.8 (217)	125.2 ± 53.2 (48)	0.252	110.4 ± 65.4 (215)	123.7 ± 74.3 (71)	0.152
Screen time (分) 休日	201.1 ± 107.8 (217)	213.3 ± 78.2 (48)	0.458	198.3 ± 114.5 (214)	222.4 ± 103.9 (71)	0.118
摂取エネルギー (kcal/day)	1,709.0 ± 378.8 (218)	1,657.7 ± 248.8 (48)	0.371	1,555.3 ± 341.1 (215)	1,518.8 ± 385.3 (71)	0.450
平均歩数./日 (÷1000)	11.2 ± 3.6 (214)	10.9 ± 3.8 (48)	0.665	9.2 ± 3.1 (211)	9.3 ± 3.2 (69)	0.707

表 27. 早寝の群と遅寝の群との比較

中学生

	男子 (人数)			女子 (人数)		
	23:29以前に就寝	23:30以後に就寝	<i>p-value</i>	23:29以前に就寝	23:30以後に就寝	<i>p-value</i>
睡眠時間 (分)	468.7 ± 41.3 (168)	405.2 ± 36.2 (62)	7.49E-22 **	465.3 ± 41.7 (156)	395.1 ± 48.6 (78)	1.99E-24 **
腹 囲 (cm)	66.4 ± 8.0 (168)	68.3 ± 7.5 (62)	0.115	67.5 ± 7.0 (156)	67.8 ± 5.6 (78)	0.704
肥満度 (%)	-3.7 ± 13.7 (168)	-2.0 ± 12.8 (62)	0.402	-2.9 ± 12.8 (156)	-3.2 ± 10.3 (78)	0.870
収縮期血圧 (mmHg)	102.9 ± 10.8 (168)	105.4 ± 9.2 (62)	0.104	101.0 ± 8.6 (156)	100.1 ± 9.2 (78)	0.444
拡張期血圧 (mmHg)	56.0 ± 10.2 (168)	56.7 ± 8.1 (62)	0.588	55.6 ± 7.0 (156)	55.0 ± 6.7 (78)	0.539
トリグリセライド (mg/dL)	60.3 ± 37.5 (168)	61.5 ± 35.4 (62)	0.828	69.5 ± 32.4 (155)	70.1 ± 30.4 (78)	0.897
LDL-コレステロール (mg/dL)	83.1 ± 18.4 (168)	86.1 ± 19.9 (62)	0.288	93.5 ± 22.5 (155)	96.2 ± 24.2 (78)	0.401
インスリン (mU/L)	6.3 ± 3.9 (168)	7.1 ± 3.4 (62)	0.15	8.9 ± 6.2 (155)	7.9 ± 3.8 (78)	0.209
アディポネクチン (mg/L)	10.1 ± 4.0 (167)	9.8 ± 4.3 (61)	0.605	9.9 ± 4.3 (154)	9.6 ± 3.8 (77)	0.560
Screen time (分) 平日	105.2 ± 59.2 (166)	116.0 ± 63.5 (62)	0.233	109.9 ± 70.5 (156)	108.1 ± 64.1 (78)	0.849
Screen time (分) 休日	191.2 ± 93.6 (166)	209.0 ± 110.3 (62)	0.226	193.6 ± 118.5 (156)	185.0 ± 108.0 (78)	0.590
摂取エネルギー (kcal/day)	1,889.5 ± 365.1 (168)	1,922.1 ± 458.3 (62)	0.576	1,586.7 ± 410.3 (156)	1,556.9 ± 332.9 (78)	0.580
平均歩数./日 (÷1000)	11.8 ± 5.3 (162)	9.9 ± 4.4 (61)	0.018 *	9.5 ± 4.2 (148)	8.9 ± 4.3 (78)	0.366

表 28. 早寝・早起き・朝ごはんの守れている個数が0-1個の群と2-3個の群とで、Screen time に差異があるかを検定した *p-value*

<i>p-value</i>		男子	女子
小学校低学年	平日	3.08E-06**	1.96E-05**
	休日	8.62E-06**	1.19E-04**
小学校高学年	平日	0.1455	0.1312
	休日	0.2977	0.0258*
中学校	平日	0.3292	0.6294
	休日	0.8834	0.9262